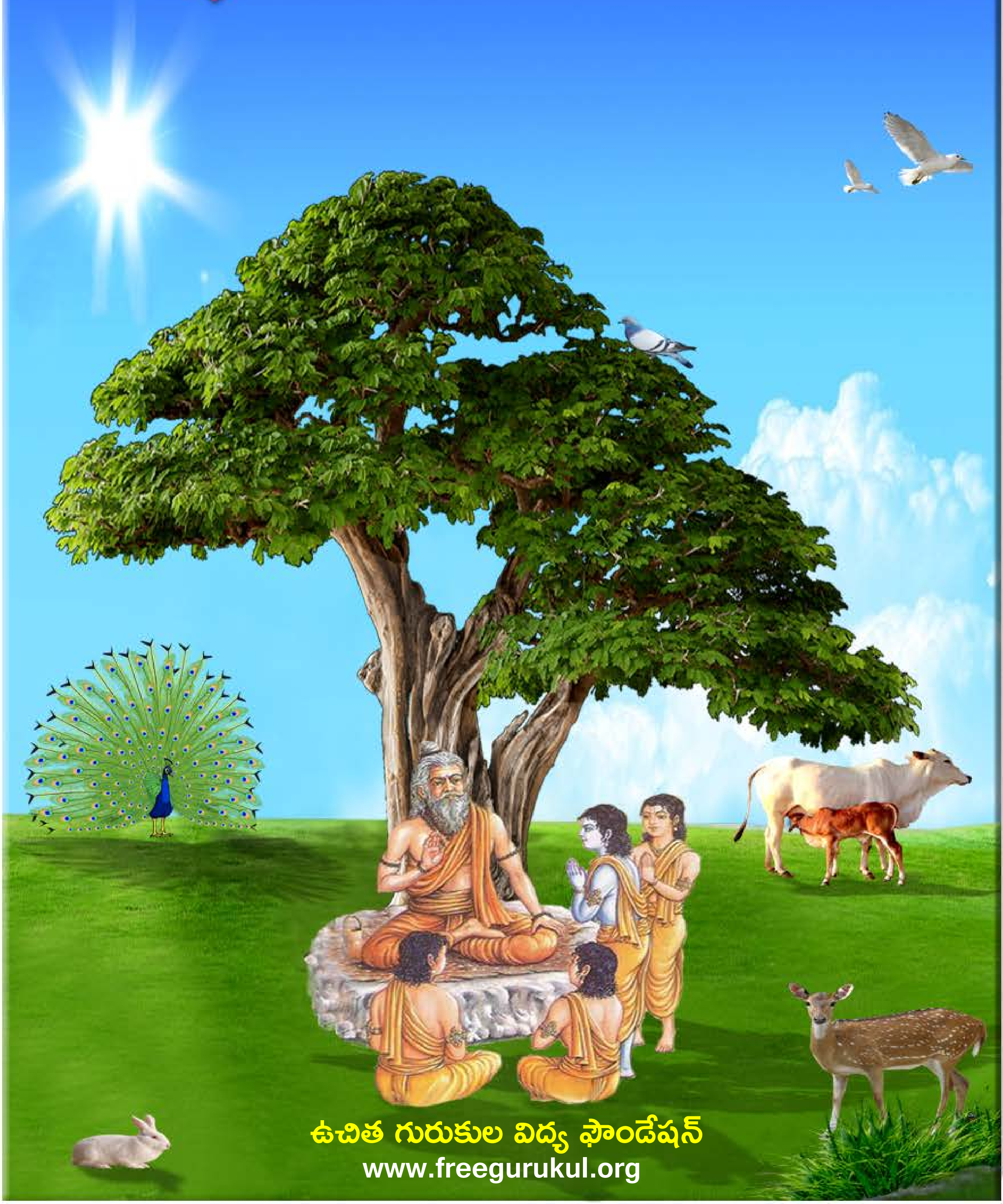
కర్మయోగం

# యజుర్వేద సంధ్యావందనం



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org



సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని ఇంటర్నెట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. సేకరణ కర్త పేరు మాకు తెలియరాలేదు, అయినా వారు మంచి సేవ చేసారు కావున ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. దీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
3) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

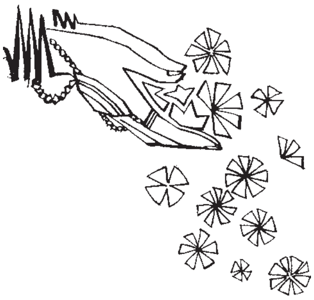
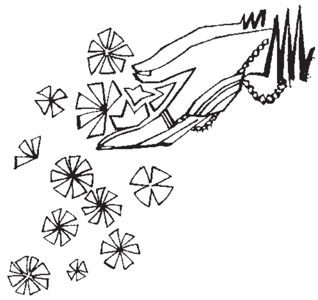


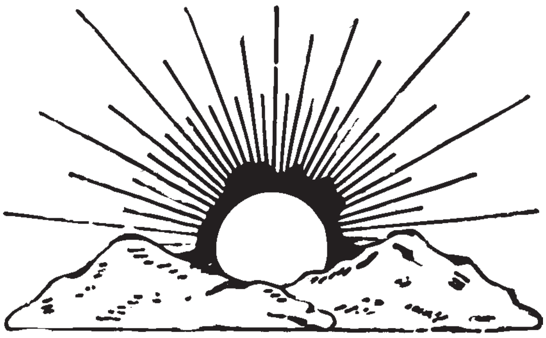
Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

# యజుర్వేద సంధ్యావందనము

శ్రీ

# మనవి

ఆ పరదేవతానుగ్రహముతో ఈ సంకలనము చేయ ఉపక్రమించితిని. గాయత్రీ మంత్రములోని 24 అక్షరములు, (తిరిగి వచ్చు అక్షరములను తీసివేయగా) పంచదశి అగును. అందువలన ఆ పరమేశ్వరి అగు బాలత్రిపురసుందరి, నాకు ఏ గ్రంధములో ఏ విషయములు ఉన్నవో అవి కూర్చి ఈ చిన్న పొత్తము సమకూర్చింది. అప్పడే మొదలు పెట్టు వారలకు ఉపయోగపడును అని అనుకుంటున్నాను. ఏ విద్యరాని వాడనగుట వలన వ్యాకరణ శాస్త్రము తెలియనందున మంత్రార్థ విశేషములు తెలియనందున చిన్న చిన్న పొరపాట్లు దొర్లియుండవచ్చును. పెద్దలు క్షమించెదరని ఆశిస్తున్నాను.

ద్రవ్య సహాయము చేసిన చి॥ హవీష తంగెళ్లకు కృతజ్ఞతలు.

తమ విధేయులు

**తంగెళ్ల నాగలింగశాస్త్రి**

## శ్రీ శివాయ గురవేనమః

"జంతూనాంనరజన్మదుర్లభం......" జీవులలో మానవజన్మదుర్లభము.

వివేకచూడామణి ఆది శంకరులు.

"నృదేహమాద్యం సులభం సుదుర్లభం......" మొదట ఈ మనుష్య దేహము మనకు లభించినదిగాన సులభమని భావించుదురు. కాని ఈ మనుష్య దేహము మరల పొందుట మిక్కిలి దుర్లభము, శ్రీమద్భాగవతము 11వ స్కంధము.

ఇత్యాది వచనములను బట్టి మానవజన్మ అత్యంత శ్రేష్ఠమని తెలియుచున్నది. ఈ మానవజన్మలో మరింత ఉత్కృష్టమైనది బ్రాహ్మణత్వము. ఈ ధర్మము విద్యా, సంస్కార, సద్గుణములచే సిద్ధించును. మనుస్మృతిలో బ్రాహ్మణత్వము జన్మచేత, ఉపనయన సంస్కారముచేత ద్విజత్వము, ఆర్షవిద్యను అధ్యయనము చేయుటచే విప్రత్వము, ఈ మూడును స్థిరముగా పొందుటచే శ్రోత్రియత్వము సిద్ధించునని

జన్మనాబ్రాహ్మణోజ్ఞేయః, సంస్కారాత్ ద్విజఉచ్యతే।

విద్యయా యాతివిప్రత్వం త్రిభిఃశ్రోత్రియ ఉచ్యతే॥

అని చెప్పబడినది. "ఉపనయన" సంస్కారము కలిగినవానికి సంధ్యోపాసన లేక సంధ్యావందనము, నిత్యవిహితము తప్పనిసరిగా ఆచరింపవలెను. "ద్విజత్వం విధ్యనుష్ఠానాత్" శాస్త్రోక్తమైన విధిని ఆచరించినందుకే బ్రాహ్మణునకు ద్విజత్వము సిద్ధించునని ఆదిశంకరులు చెప్పిరి. ఈ "సంధ్యావందనము"ను ఆచరించుట అతికొద్ది సమయములో చేయవచ్చును. కలికాలప్రభావముచే నేటి బ్రాహ్మణ యువత కొంతమంది దీనిని విస్మరించి అర్థమే పరమార్థమని పరమార్థమును వ్యర్థమని భావించి స్వధర్మాచరణకు దూరమగుచున్నారు. దేశాంతరములందు ఖండాంతరములందున్న యువకులు ఆసక్తిగల ద్విజకుమారులకు ఇక్కడివారికిని ఈ "సంధ్యావందన" పుస్తకము ఉపయోగించును అను తలంపుతో మాన్యులు శ్రీ టి.ఎన్.శాస్త్రిగారు వారి కుటుంబసభ్యులు ఈ "సంధ్యావందన" గ్రంథమును ముద్రింపజేసిరి. వందలో ఏ పదిమంది ఈ కర్మను ఆచరించిననూ వీరి ఈ ప్రయత్నము సఫలమగును. ద్విజబృంద నిషేవితయగు సంధ్యాదేవత, గాయత్రీమాత, పరివార సమేతులైన శ్రీ శాస్త్రిగారిని ఎల్లవేళల రక్షించునుగాక అని సద్గురు పరదేవతా స్మరణపూర్వకముగా తెలియజేయుచున్నాను.

ఇట్లు

సుధీజన విధేయుడు

**మద్దులపల్లి దత్తాత్రేయశాస్త్రి**

ఆచార్యులు, తెలుగుశాఖ

ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం, వాల్తేరు.

## ఓం

## శ్రీ రాజరాజేశ్వర్యైనమః

శ్లో॥ అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా ।
యస్స్మరేత్పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః ॥

పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్షాయనమః । ఇతి శిరసి మార్జనం కృత్వా ।

పురణాచమనం కృత్వా (పురాణాచమనము చేసి)

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ఓం కేశవాయ స్వాహా | (అనుచు జలపానము చేయవలయును) |
| 2. | ఓం నారాయణ స్వాహా | ( " " ) |
| 3. | ఓం మాధవాయ స్వాహా | ( " " ) |
| 4. | ఓం గోవిందాయ నమః | (అనుచు ఎడమ అరచేతిని కుడి అరచేతితోను) |
| 5. | ఓం విష్ణవే నమః | (అనుచు కుడి అరచేతిని ఎడమ అరచేతితోను కడుగవలయును) |
| 6. | ఓం మధుసూదనాయ నమః | (అనుచు బొటనవ్రేలితో పై పెదవిని.....) |
| 7. | ఓం త్రివిక్రమాయ నమః | (అనుచు బొటనవ్రేలితో క్రింద పెదవిని తుడువవలెను) |
| 8. | ఓం వామనాయ నమః | (అనుచు శిరమున జలము ప్రోక్షించుకొనవలయును) |
| 9. | ఓం శ్రీధరాయనమః | (అనుచు " " ) |
| 10. | ఓం హృషీ కేశాయనమః | (అనుచు ఎడమ అరచేతిపైనను) |
| 11. | ఓం పద్మనాభాయనమః | (అనుచు రెండు పాదములపైనను) |
| 12. | ఓం దామోదరాయనమః | (అనుచు శిరము పైనను నీరుచల్లుకొనవలెను) |
| 13. | ఓం సంకర్షణాయనమః | (అన్ని వేళ్ళు ముడిచి, ఆ వ్రేళ్ళ మొదళ్ళతో గడ్డమును తాకవలయును) |
| 14. | ఓం వాసుదేవాయ నమః | (అనుచు ఎడమ ముక్కును) |
| 15. | ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః | (అనుచు కుడిముక్కును అంగుష్టతర్జనులతో తాకవలయును) |
| 16. | ఓం అనిరుద్ధాయ నమః | (అనుచు ఎడమ కన్నును) |

17. ఓం పురుషోత్తమాయనమః (అనుచు కుడికన్నును అంగుష్ఠానామికలతోను తాకవలయును)

18. ఓం అధోక్షజాయనమః (అనుచు ఎడమ చెవిని)

19. ఓం నారసింహాయ నమః (అనుచు కుడిచెవిని అంగుస్ఠానమికలతోను తాకవలయును)

20. ఓం అచ్యుతాయనమః (అనుచు నాభిని అంగుష్ఠ కనిష్టకలతో తాకవలయును)

21. ఓం జనార్దనాయనమః (అనుచు అరచేతిని హృదయమున కానించవలయును)

22. ఓం ఉపేంద్రాయనమః (అనుచు శిరమును కరాగ్రముతో తాకవలయును)

23. ఓం హరయే నమః (అనుచు ఎడమ బాహుమూలమును)

24. ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః (అనుచు కుడి బాహుమూలమును వ్రేళ్ళనన్నిటిని ముడుచుకొని తాకవలయును)

తతః స్మృత్యాచమనం కృత్వా (పిదప స్మృత్యాచమనము జేసి)

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదుపస్పృశ్య, దక్షిణేన, పాణినా సవ్యం ప్రోక్ష్య, పాదౌ, శిరశ్చేంద్రి యాణ్యుపస్పృశ్య, చక్షుషీ, నాసికే, శ్రోత్రేచ, హృదయ మాలభ్యా, ఉపస్పృశ్య ।

1. త్రిరాచామేత్ – (స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా) అని శుభ్రమయిన జలమునుముమ్మారు ఆచమించవలెను.

2. ద్విఃపరిమృజ్య – బొటన వ్రేలితో పెదవులను రెండు సార్లు తుడుచుకొనవలెను.

3. సకృదు పస్పృశ్య – చూపుడు వేలు, మధ్య వేలు, ఉంగరపు వ్రేలు మూడింటితో పెదవులను ఒకసారి తుడుచుకుని

4. దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య, పాదౌ శిరశ్చ – కుడిచేతితో జలాన్ని ఎడమ చేతిపై ప్రోక్షించి పాదముల పైన, శిరస్సు పైన చల్లుకుని

5. ఇంద్రియాణ్యుపస్పృశ్య చక్షుషీ, నాసికే శ్రోత్రేచ – ఇంద్రియములయిన, కన్నులు, ముక్కు, చెవులను జలముతో స్పృశించి

6. హృదయమాలభ్య, అపవుపస్పృశ్య – కరతలముతో హృదయాన్ని స్పృశించి, చివరగా నీటిని తాకవలె అనగా హస్త ప్రక్షాళన చేసికోవాలి.

## భూతోచ్చాటనమ్

ఉత్తిష్ఠంతు భూత పిశాచాః। ఏతే భూమి భారకాః । ఏతేషా మవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే।

## అథ ప్రాణాయామః

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః। ఓం మహః । ఓం జనః। ఓం తపః। ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వ రేణ్యం భర్గోదేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్। ఓం ఆపో జ్యోతీరసో మృతంబ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్।

## దేశ కాల సంకీర్తనమ్

(ఇండియా – జంబూద్వీపే)। (నార్త్ అమెరికా – క్రౌంచద్వీపే మెరోర్ ఉత్తర పార్శ్వే) (ఆఫ్రికా – సాల్మలీద్వీపే)

మమ ఉపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం శుభే శోభనే ముహూర్తే – శ్రీ మహావిష్ణోరాజ్ఞ యా ప్రవర్తమానస్యా ద్యబ్రాహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే, శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే, జంబూ ద్వీపే, భరతవర్షే, భరత ఖండే మేరోర్ద క్షిణదిగ్భాగే, శ్రీ శైలస్య ఈశాన్యప్రదేశే, కృష్ణా గోదావర్యో ర్మధ్యదేశే, శోభనగృహే (స్వగృహే / వసతి గృహే), సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర సన్నిధౌ, ఆస్మి న్వర్తమాన వ్యావహారిక, చాంద్రమానేన – సంవత్సరే – (ఉత్తరాయణే / దక్షిణాయనే) – ఋతౌ – మాసే – పక్షే – తిథౌ – వాసరే– శుభనక్షత్రే, శుభయోగే, శుభకరణే.

## సంకల్పము

ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ

శ్రీమాన్.................... గోత్రః ................ నామధేయః శ్రీమతః ...................... గోత్రస్య........... నామధేయస్య (ధర్మపత్నీ సమేతస్య) మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ఆయుష్యాభి వృద్ధ్యర్థ్యం (ప్రాతః) ............... స్సంధ్యాముపాసిష్యే।

పాత్ర మీద చేయి ఉంచి యీ క్రింది మంత్రములు చదువవలెను.

1. బ్రహ్మముఖ మంత్రము – ఓం భూర్భు వస్సువః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

2. శిరోమంత్రము – ఓమాపోజ్యో తీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

**మార్జన మంత్రమ్** (శిరస్సున జలము చల్లుకోవలెను)

ఓం ఆపోహిష్ఠామయోభువః। తాన ఊర్జేదధాతన। మహేర ణాయచక్షసే। యోవశ్శివత మోరసః। తస్యభాజయ తేహనః। ఉశతీ రివమాతరః। తస్మాఅరంగ మామవః। యస్యక్షయాయజిన్వథ। (పాదములపై)
ఆపోజనయథాచనః।
(శిరస్సుపై)

**మంత్రాచనమ్**

**ప్రాతః**

సూర్యశ్చమామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః। పాపేభ్యో రక్షన్తామ్। యద్రాత్రియా పాపమ కార్షమ్। మనసావాచా హస్తాభ్యాం। పద్భ్యాముద రేణశిశ్నా। రాత్రిస్తదవలుంపతు। యత్కించ దురితం మయి। ఇద మహం మామమృత యోనౌ। సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

**మధ్యాహ్నే –**

ఆపః పునంతు పృధివీం పృథివీ పూతా పునాతుమామ్ । పునంతు బ్రహ్మణ స్పతి ర్బ్రహ్మ పూతా పునాతుమామ్। యదుచ్ఛిష్టమభోజ్యం యద్వాదుశ్చరితం మమ। సర్వం పునంతు మామాపో సతాంచ ప్రతి గ్రహగ్గ్ స్వాహా॥

**సాయంతనే –**

ఓం అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృ తేభ్యః। పాపేభ్యో రక్షన్తామ్। యదహ్నా పాప మకార్షమ్। మనసావాచా హస్తాభ్యామ్। పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా। అహస్తదవలుంపతు । యత్కించదురితం మయి । ఇదమహం మామ మృత యోనౌ। సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

## (పునః) ద్వితీయ మార్జనమ్

(స్మృత్యాచమునము రెండుసార్లు)

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదుపస్పృశ్య, యత్సవ్యం, పాణిం, పాదౌ, ప్రోక్షతి, శిర శ్చక్షు షీ నాసికే శ్రోత్రేచ హృదయ మాలభ్య। అథాప ఉపస్పృశేత్।

దధిక్రావ్ణ్ణో అకారిషం। జిష్ణోరశ్వస్య వాజినః॥ సురభినో ముఖాకరత్ ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్॥

ఓం ఆపోహిష్ఠామయోభువః । తాన ఊర్జే దధాతన। మహేరణాయ చక్షసే॥

యోవశ్శివతమో రసః। తస్యభాజయ తేహనః। ఉశతీరివమాతరః।

తస్మా అరంగ మామవః। యస్యక్షయాయ జిన్వధ। ఆపోజన యధాచన।

హిరణ్య వర్ణా శ్శుచయః పావకాయాసుజాతః కశ్యపోయాస్వింద్రః అగ్నిం యాగర్భం దధిరే విరూపా స్తాన ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనాభవంతు।

యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యానృతే అవ పశ్యఞ్జనానం। మధుశ్చుత శ్శుచయో యాఃపావకాస్తాన ఆపశ్శగ్ స్యోనాభ వంతు।

యాసాం దేవా దివికృణ్యంతి భక్షం యా అంతరిక్షే బహుధాభవంతి। యాః పృధివీం పయసోందన్తిశుక్రా స్తాన ఆపశ్శగ్ స్యోనాభ వంతు।

శివేన మాచక్షుషాపశ్యతాపశ్శివయా తనువోపస్పృశతుత్వచం మే। సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్పుషదోహువేవో మయివర్చో బలమోజో నిధత్త।

## పాపవిమోచన మంత్రమ్

(హస్తమున జలము గైకొని క్రింది మంత్రమును పఠింపుచు నిశ్వాసము విడిచి ఆ జలము తన ఎడమ వైపున విడువ వలెను మరల ఆ జలము చూడకూడదు)

**ద్రుపదా దివముంచతు। ద్రుపదా దివేన్ముము చానః। స్విన్నస్స్నాత్వీ మలాదివ। పూతంపవిత్రేణే వాజ్యమ్। ఆపశ్శున్దన్తు మైనసః।**

1. (మమ సంధ్య కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం అర్ఘ్య ప్రదాన రూపక ప్రాయశ్చితం కరిష్యే)

2. (మమ సంధ్య కాలాతిక్రమణ జనిత దోష పరిహారార్థం అష్టోత్తర శత సంఖ్యాక గాయత్రీ జపరూప ప్రాయశ్చిత్తం కరిష్యే)

## **అర్ఘ్యత్రయ ప్రదానము**

(స్మృత్యాచమనము చేసి ప్రాణానాయమ్య)

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదు, పస్పృశ్య, యత్ సవ్యం, పాణిం పాదౌప్రోక్షతి, శిరశ్చక్షుషీ, నాసికే, శ్రోత్రే, హృదయ మాలభ్య। అథాప ఉపస్పృశేత్।

పూర్వోక్తఏవంగుణ విశిష్టే, శుభేభ్యుదయముహూర్తే, శ్రీమాన్............ గోత్రః............. శర్మాభిధేయోహం, శ్రీమతః............ గోత్రస్య ధర్మపత్నీసమేతస్య ............ మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం పాత్రస్సంధ్యాంగ అర్ఘ్యత్రయప్రదానమహం కరిష్యే।

**ఓం భూర్భువస్సువః। తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్** (3సార్లు)

## **కాలాతిక్రమణ ప్రాయశ్చిత్తమ్**

అచమ్మ (స్మృత్యాచమనము చేసి)

త్రిరాచమేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదు పస్పృశ్య, యత్ సవ్యం, పాణిం, పాదౌప్రోక్షతి, శిరశ్చక్షు షీ నాసికే శ్రోత్రే, హృదయ, మాలభ్య। అథాప ఉపస్పృశేత్।

ప్రాణానాయమ్య (ప్రాణాయామ మొనర్చి)

ఏవం..................... ప్రీత్యర్థం కాలాతిక్రమణ దోష పరిహార్థం చతుర్థార్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే।

**ఓంభూః। ఓం భువః। ఓగ్ం సువః। ఓం మహః। ఓం జనః। ఓం తపః। ఓగ్ం సత్యం। ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్। ఓమా పోజ్యోతీరసో మృతం బ్రహ్మ భూర్భు వస్సువరోమ్**

## **మధ్యాహ్నే**

(స్మృత్యాచమనము చేసి)

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదు పస్పృశ్య, యత్ సవ్యం, పాణిం పాదౌప్రోక్షతి, శిరశ్చక్షు షీ నాసికే, శ్రోత్రే హృదయ, మాలభ్య, అథాప ఉపస్పృశేత్ ।

ప్రాణానాయమ్య (ప్రాణాయామ మొనర్చి)

................. ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టే శుభేభ్యుదయ ముహూర్తే శ్రీమాన్............... ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాంగ అర్ఘ్యత్రయ ప్రదానం కరిష్యే

## అర్ఘ్యత్రయ ప్రదానమ్

**హగ్ంస శ్శుచిష ద్వసురంతరిక్ష సద్ధోతా వేదిష దతిథి ర్దురోణ సత్। నృషద్వ ర సదృ తసద్వ్యోమ సదబ్జాగోజా ఋతజా అగ్రిజా ఋతం బృహత్।** (ఒకసారి)

**ఓం భూర్భువస్సువః। తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్** (3సార్లు)

## సాయంకాలే

అచమ్య (స్మృత్యాచమనము చేసి)

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదు పస్పృశ్య, యత్ సవ్యం, పాణిం, పాదౌప్రోక్షతి, శిరశ్చక్షుషీ నాసికే, శ్రోత్రే హృదయ, మాలభ్య, అథాప ఉపస్పృశేత్।

ప్రాణానాయమ్య (ప్రాణాయామ మొనర్చి)

ఏవం గుణ విశేషణ.................. ప్రీత్యర్దం సాయం సంధ్యాంగ అర్ఘ్య త్రయ ప్రదానం కరిష్యే।

(సంకల్పించు తావులలో అనామికాంగుళీలతో జలము స్పృశించుట సాంప్రదాయమై యున్నది.)

**ఓంభూః। ఓం భువః। ఓగ్ం సువః। ఓం మహః। ఓం జనః। ఓం తపః। ఓగ్ం సత్యం। ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।** (4 సార్లు)

## ప్రదక్షిణమ్

ఉద్యం తమస్తం యంతమాదిత్య మభిద్యాయ న్కుర్వ న్బ్రాహ్మణో విద్వాన్ త్సకలం భ ద్రమశ్నుతే అసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతి యఏవం వేద।।

అసావాదిత్యో బ్రహ్మ।। (హృదయమును తాకవలయును)

## తర్పణమ్

ద్విరాచమ్య (స్మృత్యాచమనము రెండు సార్లు చేసి)

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదుపస్పృశ్య యత్సవ్యం, పాణింపాదౌప్రోక్షతి, శిర శ్చక్షుషీ, నాసికే, శ్రోత్రే, హృదయమాలభ్య। అథాపఉపస్పృశేత్ ।

ప్రాణాయామత్రయం కృత్వా (ప్రాణాయామము ముమ్మారొనర్చి)

ఏవంగుణ.......... ప్రీత్యర్థం ప్రాతఃసంధ్యాంగ తర్పణం కరిష్యే॥

## ప్రాతః కాలే

సంధ్యాం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి, బ్రాహ్మీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి

## మధ్యాహ్నే

సంధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి, రౌద్రీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి

## సాయంకాలే

సంధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి

## గాయత్రీ ఆవాహనమ్

ఓమిత్యే కాక్షరం బ్రహ్మ। అగ్ని ర్దేవతా। బ్రహ్మ ఇత్యార్షం గాయత్రం ఛందం పరమాత్మం సరూపం। సాయుజ్యం వినియోగమ్॥ ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం । గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే। యదహ్నా త్కురు తేపాపం తదహ్నా త్ప్రతిముచ్చతే । యద్రాత్రి యాత్కురు తేపాపం తద్రాత్రి యాత్ప్రతి ముచ్యతే। సర్వ వర్ణే మహా దేవి సంధ్యావిద్యే సరస్వతి॥

ఓజోసి సహో సి, బలమసి భ్రాజో సి, దేవా నాం ధామ నామాసి, విశ్వమసి, విశ్వాయు స్సర్వమసి, సర్వాయు, రభి భూరోం గాయత్రీ మావాహయామి, సావిత్రీ మావాహయామి, సరస్వతీ మావాహయామి ఛన్దర్షీ నావాహయామి శ్రియ మావాహయామి, గాయత్రియా గాయత్రీఛన్దో విశ్వామిత్ర

ఋషిః, సవితా దేవతా, అగ్ని ర్ముఖం, బ్రహ్మ శిరో, విష్ణుర్ హృదయ్‌గ్ం, రుద్ర శ్శిఖా, పృధివీ యోనిః ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయనస గోత్రా గాయత్రీ, చతుర్విగ్ం శత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః॥

ఓంభూః। ఓం భువః। ఓగ్ం సువః। ఓం మహః। ఓం జనః। ఓం తపః। ఓగ్ం సత్యం। ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్। ఓమాపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మభూర్భువస్సువరోమ్॥

## **శ్రౌతాచమనము**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ఓం తత్సవితుర్వ రేణ్యగ్గ్ స్వాహా | (జలపానం చేయవలయును) |
| 2. | భర్గోదేవస్య ధీమహి స్వాహా | (జలపానం చేయవలయును) |
| 3. | ధియో యోనః ప్రచోదయాత్స్వాహా | (జలపానం చేయవలయును) |
| 4. | ఆపోహిష్ఠామయోభువః | (ఈ రెండు మంత్రములతో అరచేతులను |
| 5. | తాన ఊర్జే దధాతన | ఉదకముతో తుడుచుకొనవలయును) |
| 6. | మహేరణాయ చక్షసే | (ఎడమ చేతిలో ఉదకం నుంచుకొని కుడిచేతి) |
| 7. | యోవశ్శివ తమోరసః | (బొటన వ్రేలు వంచి ఎడమ నుండి కుడికి రెండు పెదవులను వేర్వేరుగా తుడవ వలయును) |
| 8. | తస్యభాజయతేహనః | (దర్భతో శిరమున జలం ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 9. | ఉశతీరివమాతరః | (దర్భతో శిరమున జలం ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 10. | తస్మా అరజ్గమామవః | (ఎడమ అరచేతిలోని జలమును కుడిచేతితో తాకి యెడమ యరచేతి పై ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 11. | యస్యక్షయాయజిన్వథ | (రెండు పాదాల మీద ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 12. | ఆపోజనయథాచనః | (శిరమున జలము చల్లుకొనవలయును) |
| 13. | ఓం భూః | (కుడిచేతి వ్రేళ్ళన్నియు ముడిచి వ్రేళ్ళ మొదళ్ళతో గడ్డమును తాకవలయును) |
| 14. | ఓం భువః | (అంగుష్టానామికలతో ఎడమ ముక్కును) |

15. ఓగ్ం సువః (కుడి ముక్కును తాకవలయును)

16. ఓం మహః (అంగుష్ఠానామికలతో ఎడమ కంటిని తాకవలయును)

17. ఓం జనః (అంగుష్ఠానామికలతో కుడి కంటిని తాకవలయును)

18. ఓం తపః (అంగుష్ఠానామికలతో ఎడమ చెవిని)

19. ఓగ్ం సత్యం (అంగుష్ఠానామికలతో కుడి చెవిని తాకవలయును)

20. ఓం తత్సవితుర్వ రేణ్యం (అంగుష్ఠకనిష్ఠికలతో నాభిని తాకవలయును)

21. భర్గోదేవస్య ధీమహి (అరచేతితో హృదయమును తాకవలయును)

22. ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ (కుడిచేతి వ్రేళ్ళతోశిరమును తాకవలయును)

23. ఓమాపోజ్యోతీరసోమృతం (కుడిచేతి వ్రేళ్ళు ముకుళించి యెడమ భుజమును)

24. బ్రహ్మ భూర్భు వస్సువరోమ్ (కుడి చేతివ్రేళ్ళు ముకుళించి కుడిభుజమును తాకవలయును)

ఇట్లు శ్రౌతాచమనము ముగించిన యనంతరం ప్రాణాయామము గావించవలయును

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టా ..................... ప్రీత్యర్థం, ప్రాత స్సంధ్యాంగ మష్టోత్తరశత (అష్టావింశతి) గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే॥

అంగన్యాస కరన్యాసౌకృత్వా యీ క్రింది విధముగా అంగన్యాస కరన్యాసములు సలుపవలయును.

## కరన్యాసః

ఓం తత్సవితుః, బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

ఓం వరేణ్యం, విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

ఓం భర్గోదేవస్య, రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

ఓం ధీమహి, సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః

ఓం ధియోయోనః, జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

ఓం ప్రచోదయాత్, సర్వాత్మనేకరతల కరపృష్టాభ్యాం నమః

## **అంగన్యాసః**

ఓం తత్సవితుః, బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

ఓం వరేణ్యం, విష్ణాత్మనే శిరసే స్వాహా

ఓం భర్గోదేవస్య, రుద్రాత్మనే శిఖాయైవషట్

ఓం ధీమహి, సత్యాత్మనే కవచాయహుం

ఓం ధియోయోనః, జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్

ఓం ప్రచోదయాత్, సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్భన్ధః అని దిగ్బంధన మొనర్చి యీ క్రింది ధ్యాన శ్లోకము పఠించవలయును

## **ధ్యానమ్**

**శ్లో॥ ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళ చ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీ క్షణై**
**ర్యుక్తా మింధు నిబద్ధరత్న మకుటాం తత్త్వార్ధ వర్ణాత్మికాం।**
**గాయత్రీం వరదా భయాంకుశ క శా శ్శు భ్రంకపాలంగదాం**
**శంఖంచక్ర మథార వింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే॥**

## **చతుర్వింశతి పూర్వముద్రా**

శ్లో॥ 1. సుముఖం 2. సంపుటం (చైవ) 3. వితతం 4. విస్తృతం (తథా)। 5. ద్విముఖం 6. త్రిముఖం (చైవ) 7. చతుః 8. పంచముఖం (తథా) 9. షణ్ముఖో 10. అధోముఖం (చైవ) వ్యాప కాంజలికం (తథా) 12. శకటం 13. యమపాశం (చ) 14. గ్రథితం 15. సన్ముఖోన్ముఖం 16. ప్రలంబం 17. ముష్టికం (చైవ) 18. మత్స్యః 19. కూర్మో 20. వరాహకం 21. సింహాక్రాంతం 22. మహాక్రాంతం 23. ముద్గరం 24. పల్లవం (తథా) ॥

శ్లో॥ చతుర్వింశతిముద్రావై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్టితాః।
ఇతి ముద్రా నజానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలాభవేత్॥

శ్లో॥ యోదేవ స్సవితా స్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః।
ప్రేరయే త్తస్య యద్భర్గ స్తద్వరేణ్య ముపాస్మహే॥

**గాయత్రీ మంత్రజపః (108)**

**ఓం భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వతరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥**

(ఋగ్వేదము) (యజుర్వేదము) (సామవేదము)

(ఉదయము – నాభివద్ద, మధ్యాహ్నము – హృదయమువద్ద, సాయంకాలము – ముఖమువద్ద)

**జపావసానమ్**

శ్రౌతాచమనం కృత్వా॥ ప్రాణానాయమ్య

శ్రౌతాచమనము చేసి ప్రాణామాయ మొనర్చి యీ క్రింది తీరున సంకల్పించవలెను.

**శ్రౌతాచమనము**

| | | |
|---|---|---|
| 1. | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా | (జలపానం చేయవలయును) |
| 2. | భర్గోదేవస్య ధీమహి స్వాహా | (జలపానం చేయవలయును) |
| 3. | ధియోయోనః ప్రచోదయాత్స్వాహా | (జలపానం చేయవలయును) |
| 4. | అపోహిష్ఠా మయోభువః | (ఈ రెండు మంత్రములతో అరచేతులు) |
| 5. | తాన ఊర్జే దధాతన | (ఉదకముతో తుడుచుకొనవలయును) |
| 6. | మహేరణాయ చక్షసే | (ఎడమ చేతిలో ఉదకం నుంచుకొని కుడిచేతి) |
| 7. | యోవశ్శివ తమోరస ః | (బొటన వ్రేలు వంచి ఎడమ నుంచి కుడికి రెండు పెదవులను వేర్వేరుగా తుడువ వలయును) |

| | | |
|---|---|---|
| 8. | తస్యభాజయతేహన ః | (దర్భతో శిరమున జలం ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 9. | ఉశతీరివమాతర ః | (దర్భతో శిరమున జలం ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 10. | తస్మా అరజ్గమామవ ః | (ఎడమ అరచేతిలోని జలమును కుడిచేతితోతాకి యెడమ యరచేతి పై ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 11. | యస్యక్షయాయజిన్వథ | (రెండు పాదాల మీద ప్రోక్షించుకొనవలెను) |
| 12. | ఆపోజనయథాచన ః | (శిరమున జలము చల్లుకొనవలయును) |
| 13. | ఓం భూ ః | (కుడిచేతి వ్రేళ్ళన్నియు ముడిచి వేళ్ళ మొదళ్లతో గడ్డమును తాకవలయును) |
| 14. | ఓం భువ ః | (అంగుష్ఠానామికలతో ఎడమ ముక్కును) |
| 15. | ఓగ్ం సువ ః | (కుడి ముక్కును తాకవలయును) |
| 16. | ఓం మహ ః | (అంగుస్ఠానామికలతో ఎడమ కంటిని తాకవలయును) |
| 17. | ఓం జన ః | (అంగుష్ఠానామికలతో కుడి కంటిని తాకవలయును) |
| 18. | ఓం తప ః | (అంగుష్ఠానామికలతో ఎడమ చెవిని) |
| 19. | ఓగ్ంసత్యం | (అంగుష్ఠానామికలతో కుడి చెవిని తాకవలయును) |
| 20. | ఓం తత్స వితుర్వ రేణ్యం | (అంగుష్ఠకనిష్ఠికలతో నాభిని తాకవలెను) |
| 21. | భర్గోదేవస్య ధీమహి | (అరచేతితో హృదయమును తాకవలయును) |
| 22. | ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ | (కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో శిరమును తాకవలయును) |
| 23. | ఓమాపోజ్యోతీరసోమృతం | (కుడిచేతి వ్రేళ్ళు ముకుళించి యెడమ భుజమును) |
| 24. | బ్రహ్మ భూర్భు వస్సువరోమ్ (ప్రాణాయామము చేసి) | (కుడి చేతివ్రేళ్ళు ముకుళించి కుడిభుజమును తాకవలయును) |

ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టా .... ప్రీత్యర్థం ప్రాత స్సంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్ర జపావసానం కరిష్యే॥

## కరన్యాసః

ఓం తత్సవితుః, బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
ఓం వరేణ్యం, విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః
ఓం భర్గోదేవస్య, రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః
ఓం ధీమహి, సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః
ఓం ధియోయోనః, జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః
ఓం ప్రచోదయాత్, సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః

## అంగన్యాసః

ఓం తత్సవితుః, బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః
ఓం వరేణ్యం, విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా
ఓం భర్గోదేవస్య, రుద్రాత్మనే శిఖాయైవషట్
ఓం ధీమహి, సత్యాత్మనే కవచాయహుం
ఓం ధియోయోనః, జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్
ఓం ప్రచోదయాత్, సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్

**"సువర్భువర్భూరో"** మితి దిగ్విమోకః
(ఈ వచనము పలికి రెండు చేతుల తర్జనులను వంచి లంకెగా వేసికొనుట సంప్రదాయము)

## ధ్యానమ్

**శ్లో॥ ముక్తావిద్రుమ హేమ నీల ధవళ చ్ఛాయైర్ముఖై స్త్రీ క్షణై**
**ర్యుక్తా మిందు నిబద్ధరత్న మకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికాం ।**
**గాయత్రీం వరదా భయాంకుశ కశా శ్శు భ్రంకపాలంగదాం**
**శంఖంచక్ర మథార విందయుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥**

## ఉత్తరముద్రా

శ్లో॥ సురభి, జ్ఞాన, చక్రే(చ) , యోనిః, కూర్మో, (అథ) పంకజం, లింగం, నిర్యాణ ముద్రా, (చ్చేత్యష్ట) ముద్రాః ప్రకీర్తితాః॥

ఉత్తరముద్ర లను ప్రదర్శింపవలయును.

తత్సద్రహ్మార్పణమస్తు (అని నీళ్ళు వదలవలెను)

---

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదు పస్పృశ్య, యత్ సవ్యం, పాణిం పాదౌ ప్రోక్షతి, శిర శ్చక్షు షీ, నాసికే, శ్రోత్రే, హృదయ మాలభ్య । అథాప ఉపస్పృశేత్ ।

ప్రాణానాయమ్య – 3 సార్లు ఆచరింపవలెను.

ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టా .......... ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ సూర్యోపస్థానం కరిష్యే।

ఓం మిత్రస్య చర్షణీ ధృతఃశ్రవో దేవస్య సానసిం । సత్యం చిత్రశ్రవస్తమం । మిత్రోజనాన్ యాతయతి ప్రజానన్మిత్రోదా ధారపృథివీ ముతద్యామ్ । మిత్రః కృష్టా రనిమిషాభి చష్టే సత్యాయ హవ్యంఘృత వద్విధేమ । ప్రసమిత్రో మర్తోఅస్తు ప్రయస్వాన్ యస్త ఆదిత్య శిక్షతివ్రతేన । నహన్యతే నజీయ తేత్వోతో నైన మగ్ం హో అశ్నోత్యం తితోనదూరాత్ ॥

(ఉపస్థానములనగా స్థాన నియమముతో గూడిన ప్రార్థనము ఈ యుపస్థాన మంత్రములను నిలుచుండి పఠించవలయును).

## మధ్యాహ్నిక సూర్యోపస్థానమ్

ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయ న్నమృతం మర్త్యంచ । హిరణ్యయేన సవితారథేనా దేవోయాతి భువనావిపశ్యన్ ॥

ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యన్తోజ్యోతిరుత్తరం । దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మజ్యోతి రుత్తమమ్॥

ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహంతి కేతవః। దృశేవిశ్వాయ సూర్యమ్।

చిత్రం దేవానాముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః।

ఆప్రాద్యావాపృథివీ అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ॥

తచ్చక్షు ర్దేవహితం పురస్తా చ్ఛుక్ర ముచ్చరత్। పశ్యేమశరద శ్శతం, జీవేమ శరదశ్శతం, నందామ శరదశ్శతం, మోదామ శరద శ్శతం, భవామ శరదశ్శతగ్ం, శృణవామ శరదశ్శతం, ప్రబ్ర వామశరదశ్శత మజీతాస్యామశర దశ్శతం, జ్యోక్చసూర్యందృశే। యఉద గాన్మహతో ర్ణవా ద్విభ్రాజమాన స్సరిరస్య మధ్యాత్సమావృషభో లోహితాక్ష స్సూర్యోవిపశ్చి న్మనసాపునాతు॥

## సాయాహ్నిక సూర్యోపస్థానమ్

ఇమంమే వరుణశ్రుధీ హవమద్యాచ మృడయ। త్వామవస్యురాచకే

తత్త్వాయామి బ్రహ్మణా వందమాన స్తదాశా స్తేయజమానో

హవిర్భిః। అహేడమానో వరుణేహభోధ్య రుశగ్ం సమాన ఆయుః ప్రమోషీ॥

యచ్చిద్ధితేవిశోయథా ప్రదేవవరుణవ్రతం మినీమసిద్యవిద్యవి । యత్కించేదం వరుణ దైవ్యే జనేభిద్రోహం మనుష్యా శ్చరామసి । అచిత్తీయత్తవ ధర్మాయు యోపిమమాన స్తస్మా దేనసో దేవరీరిషః । కితవాసోయద్రిరి పుర్న దీవి యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్మ । సర్వా తావిష్యశిథి రేవ దేవా థాతేస్యామ వరుణ ప్రియాస ః ।

## దిజ్ఞమస్కారః

ఏతైః నమస్కారం కుర్యాత్ (ఈ క్రింది మంత్రముల చేత నమస్కారము చేయవలయును.)

ఓం నమః ప్రాచ్యైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః । (తూర్పు)

ఓం నమోదక్షిణా యైదిశే, యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః । (దక్షిణం)

ఓం నమః ప్రతీచ్యైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసం త్యేతాభ్యశ్చ నమః । (పడమర)

ఓం నమః ఉదీచ్యైదిశే, యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసం త్యేతాభ్యశ్చ నమ ః । (ఉత్తరము)

ఓం నమ ఊర్ధ్వాయైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసం త్యేతాభ్యశ్చ నమః । (పై దిక్కుకు)

ఓం నమో అథరాయైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాంప్రతివసం త్యేతాభ్యశ్చ నమః । (క్రిందికి)

ఓం నమో వాంతరాయైదిశే, యాశ్చదేవతా ఏతస్యాంప్రతి వసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః । (చుట్టూ)

**ముని నమస్కారః** (గంగా యమునల మధ్య నుందు మునులకు)

నయోగంగా యమున యోర్మధ్యే యేవసంతి తేమే ప్రసన్నా త్మాన శ్చిరంజీవితం వర్ధయంతి। నమోగంగా యమున యోర్మునిభ్యశ్చ నమోనమో గంగాయమున యోర్మునిభ్యశ్చనమః॥

## సంధ్యాది దేవతా నమస్కారః

సంధ్యాయైనమః। సావిత్ర్యైనమః। గాయత్ర్యై నమః। సరస్వత్యై నమః। సర్వాభ్యో దేవతా భ్యోనమః। దేవేభ్యోనమః। ఋషి భ్యోనమః। మునిభ్యోనమః। పితృభ్యోనమః। కామో కార్‌షీన్న మోనమః। మన్యురకార్‌షీ న్నమోనమః॥

## ఈశ్వరధ్యానమ్

పృథివ్యాపస్తేజో వాయు రాకాశాత్ । ఓంనమో భగవతే వాసుదేవాయ । యాగ్ంసదా సర్వభూతాని చరాణిస్థా వరాణిచ । సాయం ప్రాతర్న మస్యంతి సామాసంధ్యా భిరక్షత్వోంనమః॥

## హరిహరాభేద స్మరణమ్

శ్లో॥ శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే ।
శివస్యహృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చహృదయగ్ం శివః ॥

శ్లో॥ యథా శివమయో విష్ణు రేవం విష్ణుమయ శ్శివ ః ।
యధాంతరం సపశ్యామి తథామేస్వ స్తిరాయుషి ॥

శ్లో॥ నమోబ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచ ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమోనమః ॥

శ్లో॥ నమో స్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్రపాదాక్షి శిరోరు బాహవే । సహస్రనామ్నే
పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటీ యుగధారిణే నమః ॥

## గాయత్రీ ఉద్వాసనము

ఉత్తమేశిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యో భ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్॥ స్తుతోమయావరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా । ఆయు ః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యందత్వా ప్రయాతుం బ్రహ్మలోకమ్ ॥

**భూమ్యాకాశాభి వందనమ్** (భూమి మీద పడి సాష్టాంగ నమస్కారము)

ఇదం ద్యావాపృధివీ సత్యమస్తు । పితర్మాతర్యదిహో ప బ్రువేవాం । భూతం దేవానా మవమే అవోభిః । విద్యామేషం వృజనం జీరదానుమ్ ।

## ఈ శ్వర ప్రార్థ న మ్

శ్లో॥ ఆకాశాత్పతితం తోయం యథాగచ్ఛతి సాగరం ।
సర్వ దేవ సమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతి ॥

శ్లో॥ సర్వ వేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్ధేషు యత్ఫలం ।
తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్దనమ్ ॥

శ్లో॥ వాసవా ద్వాసు దేవస్య వాసితం తే జగత్త్రయం ।
సర్వ భూత నివాసోసి వాసుదేవ నమో స్తుతే, శ్రీ వాసుదేవనమోస్తుతే ॥

ఆ బ్రహ్మలోకా దాశేషాత్, ఆలోకాలోక పర్యతాత్ । యేసంతి బ్రాహ్మణా దేవా ః తేభ్యోనిత్యం నమోనమః॥

చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్య ః శుభం భవతు

(వాసిష్ట, మైత్రావరుణ, కౌండిన్య, త్రయార్షేయ – ప్రవరాన్విత (కౌండిన్య) స గోత్రః కృష్ణ యజుర్వేదీ, తైత్తిరీయ శాఖాధ్యాయీ, ఆపస్తమ్బ సూత్ర ః ...............................

(పేరు)

శర్మా హంభో అభివాదయే ।

శ్లో॥ కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యా త్మనావా ప్రకృతే స్స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు । (అనుచుజలము వదలవలయును)

## భోజన సామాన్య విధి

ఓం భూర్భువ స్సువ ః । తత్సవితు ర్వ రేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ।

(అని మంత్రించిన జలమును అన్నము పై చల్లి మరల జలము గ్రహించి)

రాత్రి యందు – ఋతం త్వా సత్యే న పరిషించామి

**పగటి యందు – సత్యం త్వ ర్తేన పరిషించామి** (అని పాత్రకు ప్రదక్షిణముగా చుట్టును జలముతో పరిషేచన మొనర్చి)

**అమృతమస్తు** – (అని అన్నము పైహస్తము నుంచి అభిమంత్రించి మరల హస్తమున జలము గ్రహించి) అమృతో పస్తరణ మసి । (అని జలప్రాశనమొనర్చి)

## ప్రాణాహుతయః

(ఎడమ చేతి మధ్య వేలు, ఉంగరం వ్రేళ్ళను తన భోజన పాత్రపై నుంచి, కుడి చేతి చిటికెన వ్రేలు విడచి మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్ళతో ప్రాణాహుతులను నోటిలో వేసుకొనవలయును)

ఓం ప్రాణాయ స్వాహా । ఓం అపానాయ స్వాహా । ఓం వ్యానాయ స్వాహా ।

ఓం ఉదానాయ స్వాహా । ఓం సమానాయ స్వాహా ।

(పిదప ఎడమ చేతిని శుద్ధి చేసికొని)

## భోజనానంతరమున

(హస్తమున జలము గ్రహించి) ఉత్తరాపోశనమ్

అమృతాపిధానమసి (అని జలమాచమించి)

(మిగిలిన ఉచ్ఛిష్ట జలమును)

శ్లో॥ రౌరవే ఽ పుణ్య నిలయే పద్మార్బుద నివాసినమ్ ।

అర్థినా ముదకం దత్త మక్షయ్య ముపతిష్ఠతు ॥

(అని జలము భుమి పై వదలవలయును) ముఖ, కర, పాద, ప్రక్షాళనానంతరము ఆచమించవలెను

# నూతన యజ్ఞోపవీత ధారణ విధి

ఆచమ్య – (స్మృత్యాచమనము ఒనర్చి)

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య, సకృదు పస్పృశ్య, యత్ సవ్యం పాణిం పాదౌప్రోక్షతి, శిర శ్చక్షు షీ, నాసికే, శ్రోత్రే హృదయ మాలభ్య । అథాప ఉపస్పృశేత్ ॥

ప్రాణానాయమ్య – (ప్రాణాయామము చేసి)

దేశకాలై సంకీర్త్య – (దేశ కాల సంకీర్తనము పఠించి)

(జందెపు పోగుతెగినపుడు, జాతాశౌచ, మృతాశౌచములు ముగిసిన తరువాత గ్రహణానంతరమున, ప్రతి నాలుగు మాసములకు, శవమును తాకినపుడు నూతన యజ్ఞోపనీతాన్ని ధరించాలి).

(ఉపనయనాంగమున ధరించు దానిని బ్రహ్మసూత్రము, వివాహాంగముగా ధరించు దానిని యజ్ఞ సూత్రము అందురు).

మమశ్రౌతస్మార్త విహిత నిత్య కర్మానుష్ఠాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం బ్రహ్మతేజోభి వృద్ధ్యర్థం యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే ।

(అని సంకల్పించి)

యజ్ఞోపవీతానికి మూడు చోట్ల గంధము, పసుపు, కుంకుమ రాసి జందెము నందలి 3×3=9 పోగుల యందు ఈ క్రింది విధంగా ఆయా దేవతలను న్యాసం చేయాలి.

ఓమ్కారం – ప్రథమ తంతౌ న్యసాని

అగ్నిం – ద్వితీయ తంతౌ న్యసాని

నాగాన్ – తృతీయ తంతౌ న్యసాని

సోమం – చతుర్ధ తంతౌ న్యసాని

పిత్రూన్ – పంచమ తంతౌ న్యసాని

ప్రజాపతిం – షష్ఠ తంతౌ న్యసాని

వాయుం - సప్తమ తంతౌ న్యసాని

సూర్యం - అష్టమ తంతౌ న్యసాని

సర్వాన్ దేవాన్ - నవమతంతౌ న్యసాని

ధారణమంత్రస్య .... బ్రహ్మఋషిః అనుష్టుప్ఛన్దః వేదాస్త్రయోదేవతా యజ్ఞోపవీతధారణే వినియోగః

యజ్ఞోపవీతాన్ని 5ముడులు విడివిడిగా ఉండునటుల తడిపి చిక్కుపడకుండా మోకాళ్లకు వేసుకోవాలి. ధ్యానం, ఆసనం, అర్ఘ్యం, పాద్యం, ఆచమనీయం, స్నానం, కేశవాది 24 నామములతో అక్షతలు, పూలతో పూజించి బెల్లంగాని అరటిపళ్లు గాని నైవేద్యం పెట్టాలి.

"భూరగ్నించ పృథివీం భువో వాయుంచ అంతరిక్షం స్వరాదిత్యంచ దివో భూర్భువస్వశ్చంద్ర మాంచ దిశచ్ఛ" అని మంత్రము చెపుతూ ఒక్కొక్కజందెము ముడిని రెండు చేతుల వ్రేళ్ళకు తగిలించి దండవలె ఎత్తిపట్టుకొని శిరస్సును, కుడి చేతిని దూర్చి.

శ్లో॥ **యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్య**

**మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥**

అని పఠించి ఎడమ భుజముపైకి వేసుకోవాలి.

ఆచమనం చేయాలి.

2) గృహస్తులు, విధురులు, గృహస్థాశ్రమ ధర్మ నిర్వహణార్థం శ్వశురదత్త యజ్ఞోపవీత స్థానే ద్వితీయ యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే అని చెప్పి మరల మొదటిసారి వలె

శ్లో॥ **యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్య**

**మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥**

అనే మంత్రాన్ని చెప్పి రెండవ జందెము వేసుకొనవలెను.

మరల ఆచమనం చేయాలి.

3) "వైదిక కర్మాచరణ యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం ఉపవస్త్రాంగ భూతం తృతీయ యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే" అని చెప్పి మూడవ జందెమును

శ్లో॥ **యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥**

అని పఠించి ఇదివరకు వలెనే వేసుకోవాలి.

ఆచమనం చేయాలి.

4) వస్త్రాభావాధి నిమిత్తేన చతుర్థ యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే । అని చెప్పి పూర్వమువలె

శ్లో॥ **యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥**

అని పఠించి నాలుగవ జందెము వేసుకొనవలెను.

తిరిగి ఆచమనం చేయాలి.

5) అత్యవసరపరిస్థితిలో ఇతరులకు ధర్మము చేయు నిమిత్తము పంచమ యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే। అని చెప్పి పూర్వము వలె

శ్లో॥ **యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥**

అని పఠించి ఐదవ యజ్ఞోపవీతము (జందెము ముడి) వేసుకొనవలెను.

తిరిగి ఆచమనం చేయాలి.

తరువాత పాత జందెము, క్రొత్త జందెముల బ్రహ్మ ముడులు కలిపి కుడి అరచేతిలో పట్టుకొని "దశగాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే" అని చెప్పి గాయత్రీ మంత్రము కనీసం 10 మార్లు జపించాలి.

జీర్ణ యజ్ఞోపవీతం పైనుంచి కాక క్రింద నుంచి తీసిన, తులసి మొక్కలో వేయుట కూడదు. కావున పై నుండి

**"ఉపవీతం ఛిన్నతంతుం జీర్ణం కశ్మల దూషితం విసృజామి యశో బ్రహ్మవర్చో దీర్ఘాయు రస్తుమే"**

అని చెప్పి ఎవరూ తొక్కని చోట వదలాలి. తిరిగి ఆచమనం రెండుసార్లు చేయాలి.

తదుపరి నూతన యజ్ఞోపవీతముతో ఎవరి శక్త్యానుసారం సంధ్యావందనము 54 లేక 108 సంఖ్య గాయత్రీ జపం చేసుకోవాలి.

మూత్ర కర్మయందు, యజ్ఞోపవీతమును కుడి చెవికి, పురీషాది శౌచకర్మల యందు ఎడమ చెవికి యజ్ఞోపవీతమును చుట్టుకొనవలెను.

(యజ్ఞోపవీతం పరమంపవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్స హాజంపురస్తాత్ ఆయుష్య మగ్రి యంప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః పరమం – ఉత్కృష్టమయినట్టియు పవిత్రం – పరిశుద్ధమయినట్టి, పురస్తాత్ – ప్రధమ మందు, ప్రజాపతే – బ్రహ్మదేవునికి, సహజం – సహాజన్మ గలట్టియు, యత్ – ఏ ఉపవీతము .... యజ్ఞోపవీతమును కలదో, ఆయుష్యం .... ఆయుర్వృద్ధిని చేయు నట్టియు, అగ్రియం – ఉత్తమయినట్టియు, యజ్ఞోపవీతం – యజ్ఞోపవీతమును, ప్రతిముంచ – గ్రహింపుము. ధరింపుమని యభిప్రాయము, బలం – బలమున్ను, తేజః–కాంతిన్ని, అస్తు–కలుగుగాక యని ఫలితార్ధము).

గోదాన సమయమున, గురువులు మొదలగువారికి యజ్ఞోపవీతము ఈయవలయును. పితృదేవతలను పూజించి, వస్త్రములతో గూడ యజ్ఞోపవీతము నీయవలెను. శ్రాద్ధమున వస్త్రముల నీయలేనివారు, యజ్ఞోపవీతము నిచ్చిన యెడల, వస్త్రదాన ఫలము పొందుదురు. (శ్రాద్ధ కల్పలత – ఆదిత్యపురాణము).

## సూచనలు

1. గాయత్రీ మంత్రము వేదపదములు. చేతిపైన మాత్రమే గణించాలి. కుడిచేతి వేళ్ల కణుపులతోనే సంధ్యాంగ గాయత్రీ జపం చేయాలి.

2. గాయత్రీ మంత్రం లోని మూడు పాదాలను విడివిడిగా, స్పష్టంగా కొద్దిపాటి విరామం ఇచ్చి పలకాలి.

3. ఆచమనము చేయుపుడు ప్రతిపర్యాయము నీరు హృదయము వరకు చేరునటుల ముమ్మారు ఆచమించవలెను.

4. | | | |
|---|---|---|
| ప్రాత : సంధ్య | - | ఉ॥ 5-12 నుండి ఉ॥ 6.00 |
| మధ్యాహ్న సంధ్య | - | ఉ॥ 11-12 నుండి మధ్యాహ్నం 12-00 |
| సాయం సంధ్య | - | సా॥ 5-12 నుండి సా॥ 6.00 |

5. జాతా శౌచ, మృతాశౌచాదులలో మనసా స్మరించవలసినది, నీటితో, తర్పణాలు వరకు చేయాలి.

7. అర్ఘ్యాంజలి ఇచ్చునపుడు, బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు తగలకూడదు.

8. సంధ్యావందనం మధ్యలో తుమ్ము, దగ్గు, అపాన వాయువు విడుచుట జరిగిన, వెంటనే ఆచమనం చేసి - కుడిచెవి తాకాలి లేదా తడిగా ఉన్న భూమిని స్పృశించాలి.

9. ఆచనము చేయు విధానము :

అంగుష్ట కనిష్ఠ కలను, తక్కిన వ్రేళ్ళతో తాకనీయక అనగా తర్జనీ, మధ్యమ వ్రేళ్ల పై మధ్యభాగమునకు చేరి యుండు నటుల అంగుష్ఠమును వంచి హస్తముతో గోకర్ణాకృతి గల దొప్పగా చేసికొని, అరచేతి యందు మినపగింజ మునుగునంత మాత్రము శుద్ధజలము బుడగలు లేకుండా తీసుకొని, స్వాహాకారముతో నాయుదకమును, శబ్దము రానీయక మణికట్టు మధ్యనున్న రేఖ నుండి ఆచమింపవలెను.

10. సంకల్పించు తావులలో, అనామిక, అంగులీలతో జలము స్పృశించుట సంప్రదాయము.

11. సంధ్యావందనాది నిత్య కర్మలయందు విహితమగు ప్రాణాయామము నాచరించు విధ మెట్లనగా

కుడి ముక్కరము మూసి ఎడమ ముక్కరముతో నాలుగు సెకండ్లతో బూరకము చేయవలయును. తరువాత నెడమ ముక్కరము గూడ మూసి కొని ముప్పది సెకండ్లు వాయువును నిలిపి, పది సెకండ్లకొక మంత్రము చొప్పున సవ్యాహృతికమును, సవిరస్కమును దశప్రణవ సహితము నగు గాయత్రీని, అనగా –

ఓం భూః ఓం భువః, ఓగ్ం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువరోమ్ ॥ అను మన్త్రమును మనస్సులో ముమ్మాఱు జపించవలయును.

ఇది యొక ప్రాణాయామ మగును. ఈ ప్రాణాయమమునకు పూరకమునకు 4 సెకండ్లును, కుమ్భకమునకు ముప్పది గాని 36 సెకండ్లును, రేచకమునకు 8 సెకండ్లును పట్టును.

---

సూర్యోదయమునకు ముందు రెండు ఘడియలు (48ని॥)

తర్వాత ఒక ఘడియ (24 ని॥)

ప్రాతః సంధ్యకాలము (72 ని॥)

సాయం సంధ్యాకాలము – సూర్యాస్తమయానంతరము రెండు ఘడియలు

సూర్యాస్తమయ పూర్వము – ఒక ఘడియ

ప్రాతః సంధ్యా – మొదటి గడియ 24 ని॥లో

10ని॥ – ఆచమనము మొదలు అర్ఘ్యప్రదానము

14ని॥ – 3 ప్రాణాయామములు – సగుణ మరియు నిర్గుణ సంధ్యోపాసన

రెండవ ఘడియ – 24ని॥ గాయత్రీ హృదయమును

3వ ఘడియ – 24ని॥

6ని – గాయత్రీ హృదయమును – 3ప్రాణాయామములు, ధ్యానశ్లోకము

18ని॥ సూర్యోపస్థానము – అష్టోత్తరశతగాయత్రీ

దిఙ్నమస్కారము

భూమ్యాకాశవందనము – ఉద్వాసనము

అభివాదనము

పగటికాలము - 30 ఘడియలు = $\frac{30 \times 24}{60}$ = 12 గం॥

5 భాగములు - 1 భా = 12/5 = 2 2/5 = 2గం॥24ని॥

1. ప్రాతఃకాలము - 2 గం. 24ని + సూర్యోదయ కాలం=6+2గం॥24ని॥ = 8గం॥-24 ని॥
2. సంగమ (పూర్వాహ్న) కాలము 2గం॥ 24ని॥ + 8గం॥ 24 ని॥ = 10గం॥ 48ని॥
3. మధ్యాహ్నకాలము 10గం॥ - 48 ని॥ + 2-24 = 13గం॥ - 12ని॥
4. అపరాహ్నకాలము - 13గం॥ - 12ని॥ + 2 - 24 = 15గం॥ - 36ని॥
5. సాయాహ్నము - 15గం॥ - 36ని॥ + 2-24ని॥ = 18.00గం॥

(సూర్యోదయము 6 గంటలు అయినచో)

---

## స్మృత్యాచమనము

త్రిరాచామేత్, ద్విఃపరిమృజ్య సకృదుపస్పృశ్య దక్షిణేన పాణినా, సవ్యం ప్రోక్ష్య, పాదౌ శిరశ్చేంద్రియాణ్యుపస్పృశ్య, చక్షుషీ నాసికే శ్రోత్రేచ, హృదయ మాలభ్యా, ఉపస్పృశ్య ।

| | | |
|---|---|---|
| 1. | త్రిరాచామేత్ | - (స్వాహా, స్వాహా, స్వాహా) అని శుభ్రమయిన జలమునుముమ్మారు ఆచమించవలెను. |
| 2. | ద్విఃపరిమృజ్య | - బొటన వ్రేలితో పెదవులను రెండు సార్లు తుడుచుకొనవలెను. |
| 3. | సకృదు పస్పృశ్య | - చూపుడు వ్రేలు, మధ్య వ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు మూడింటితో పెదవులను ఒకసారి తుడుచుకుని |
| 4. | దక్షిణేన పాణినా సవ్యంప్రోక్ష్య, పాదౌ శిరశ్చ | - కుడిచేతితో జలాన్ని ఎడమ చేతిపై ప్రోక్షించి పాదముల పైన, శిరస్సు పైన చల్లుకుని |
| 5. | ఇంద్రియాణ్యుపస్పృశ్య చక్షుషీ, నాసికే శ్రోత్రేచ | - ఇంద్రియములయిన, కన్నులు, ముక్కు, చెవులను జలముతో స్పృశించి |
| 6. | హృదయమాలభ్య, అపవుపస్పృశ్య | - కరతలముతో హృదయాన్ని స్పృశించి, చివరగా నీటిని తాకవలె అనగా హస్త ప్రక్షాళన చేసికోవాలి. |

## శ్రౌతాచమనము

శ్లో॥ దేవ్యా ః పాదై త్రిభి ః పీత్వా ర్నవభిః స్పృశేత్ ।

సప్త వ్యాహృతి సంయుక్తా గాయత్రీ త్రిపదా శిరః ॥

(దేవ్యా ః పాదైః త్రిభిః పీత్వా)

1. ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యగ్గ్ స్వాహా ।

2. ఓం భర్గోదేవస్య ధీమహి స్వాహా ।

3. ఓం ధీయో యో నః ప్రచోదయా త్స్వాహా ।

ఆ మూడు మన్త్రములచేతను ముమ్మాఱు ఆచమింప వలయును .అనగా జలప్రాశనము చేయవలయును.

(ఆచమన మెప్పుడును నురుగు బుగ్గలులేని మంచి నీళ్ళతో బ్రహ్మ తీర్థముతో చేయవలయును)

(అబ్లిజై ర్నవభి, స్పృశేత్)

4. అపో హిష్ఠా మయోభువః - (ఈ మంత్రములు చెప్పి కరములు

5. తాన ఊర్జేదధా తన - కడిగికొని)

6. మహేరణాయ చక్షసే - (అని యజ్ఞుష్ఠముతో నీటితో

7. యోవ శ్శివతమోరసః - పెదవులను తుడిచికొని)

8. తస్య భాజయతేహ నః - (అని రెండు మారులు దర్భలతో

9. ఉశతీ రివ మాతరః - శిరమున నీళ్ళు చల్లుకొని)

10. తస్మా అర జ్గమామ వః - (అని కుడిచేత నెడమ చేతిని ప్రోక్షించుకొని)

11. యస్య క్షయాయ జిన్వథ - (అని పాదములమీద ప్రోక్షించుకొని)

12. ఆపో జనయధా చ నః - (అని శిరమున ప్రోక్షించుకొనవలయును).

(సప్తవ్యాహృతి సంయుక్తా గాయత్రీ త్రిపదా శిరః)

13. ఓం భూః (అని సర్వాఙ్గులీ మూలముతో గడ్డమును స్పృశించి)

14. ఓం భువః (అని అఙ్గుష్ట తర్జనులతో ముక్కుపుటముల దాకి)

15. ఓగ్ం సువః (అని అఙ్గుష్ట తర్జనులతో ముక్కుపుటముల దాకి)

16. ఓం మహః (అని అఙ్గుష్ఠానామికలతో కండ్లను దాకి)

17. ఓం జనః (అని అఙ్గుష్ఠానామికలతో కండ్లను దాకి)

18. ఓం తప ః (అని అఙ్గుష్టానామికలతో కర్ణములను)

19. ఓగ్ం సత్యమ్ (అని అఙ్గుష్ఠానామికలతో కర్ణములను దాకి)

20. ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం (అని అంగుష్ఠ కనిష్ఠకలతో నాభిని దాకి)

21. భర్గోదేవస్య ధీమహి (అని కరతలమున నెదను దాకి)

22. ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ (అని కరాగ్రముల శిరమును దాకి)

23. ఓమాపో జ్యోతీ రసో మృతం ॥ (అని ముకుళ హస్తముతో కుడి బాహువును)

24. బ్రహ్మ భూర్భువ స్సువ రోమ్ ॥ (అని యెడను బాహువును స్పృశింపవలయును).

---------

ప్రతి సంవత్సరములో మకరసంక్రాంతి నుండి 6 (ఆరు) మాసములు, ఉత్తరాయణము. మిగిలిన ఆరు మాసములు దక్షిణాయణము.

1. వసంతఋతువు – చైత్ర, వైశాఖమాసములు

2. గ్రీష్మ ఋతువు – జ్యేష్ట, ఆషాఢమాసములు

3. వర్ష ఋతువు – శ్రావణ, భాద్రపదమాసములు

4. శరదృతువు – ఆశ్వీయుజ, కార్తీకమాసములు

5. హేమంత ఋతువు – మార్గశిర, పుష్యమాసములు

6. శిశిర ఋతువు – మాఘ, పాల్గుణమాసములు

## సంప్రదించిన గ్రంథములు

1. సంధ్యాతత్వ సుబోధిని – బ్రహ్మ శ్రీ సోమయాజుల వేంకటాచల శాస్త్రిగారు, ఆంధ్ర విజ్ఞాన సమితి, జంషెడ్‌పూర్.
2. కీ॥ శే॥ చల్లా నరసింహశాస్త్రి గారు, చల్లా వారి ప్రెస్, మచిలీపట్నం.
3. దైవ ప్రార్థనలు – సరస్వతి జ్యోతిషాలయం, కాకినాడ.
4. యజ్ఞోపవీత తత్వదర్శనము – బ్రహ్మశ్రీ అవ్వారి శ్రీరామమూర్తి శాస్త్రి గారు, టి.టి.డి. పబ్లికేషన్స్.
5. శ్రీనోరి భోగీశ్వర శర్మా – గండికోట వీధి, కొవ్వూరు.
6. శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణారావు – రాజమండ్రి.
7. శ్రీ వడ్లమూడి వెంకటేశ్వరరావు – మెట్రోప్రింటర్సు, విజయవాడ.
8. బ్రహ్మ శ్రీ కృష్ణమూర్తి శాస్త్రి – భరణి పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ.



**Address :**

**T. N. SASTRY,** M.E., M.I.E.

21/6, Nehru Nagar, Ramnagar Quarters, Visakhapatnam - 530 002.

**Ph : 0891 - 3296274**